

# احصل على أكبر قدر ممكن من مزايا برنامج WIC. استخدمي الحليب المبخر.

## ما هو الحليب المبخر؟

يتم صنع الحليب المبخر بعانياه بتسخين الحليب الطازج لتتخير نصف كمية الماء التي به. يؤدي ذلك إلى زيادة ما به من قيمة غذائية وزيادة ما به من قشدة. كما أن كل كوب منه يحتوي على كمية أكبر من البروتين والكالسيوم، وهو أمر مهم بالنسبة للأطفال في مرحلة النمو.

## كيف يمكنني استخدام الحليب المبخر؟

الحليب المبخر هو الخيار المثالي لوصفات الطعام التي تتطلب الحليب الطازج ولكنها ليست الأفضل للشرب.

### استخدمي الحليب المبخر للاتي:

- إضافة القوام والثخانة للأطباق مثل شوربة الكريمة
- إضافة قوام القشدة لأطباق الطعام
- منع التخثر الذي يحدث أحياناً عند الطهي باستخدام الحليب العادي
- زيادة الرطوبة في الأطعمة التي تطهى في الفرن
- تقليل نسبة الدهون عند استخدامه بدلاً من كريمة الخفق الثقيلة في الصلصات والشوربة وصلصة مرق اللحم

### استخدمي الحليب المبخر في صنع:

- البطاطس المهرولة
- المكرونة والجبن
- أي طبق يتطلب الحليب
- إضفاء القوام القشدي على القهوة أو الشاي
- البوينج الفوري
- المخبوزات مثل الكيك والخبز
- أنواع الشوربة المكتففة



### نصائح مفيدة:

- استخدم الحليب المبخر قليل الدسم أو الخالي من الدسم حتى تكون الأطباق صحية.
- رُج علب الحليب المبخر قبل استخدامها.
- للحصول على أطباق ذات قيمة غذائية أكبر وقوام قشدي أكبر استخدمي الحليب المبخر بنفس مقدار الحليب الطازج. للحصول على نفس القيمة الغذائية والقوام القشدي للطبق الأصلي استخدمي نصف كمية الحليب المبخر ونصف الكمية ماء.
- عند فتح الحليب المبخر يجب حفظه في الثلاجة في إناء مغطى. ويجب استخدامه خلال 3 إلى 5 أيام.
- نصف كوب من الحليب المبخر يساوي حصة واحدة من مجموعة الحليب واللبن والجبن.



دائرة الصحة وخدمات كبار السن DHSS جهة تؤمن بتكافؤ الفرص/العمل الإيجابي في العمل. يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز.

[www.dhss.mo.gov/wic](http://www.dhss.mo.gov/wic)

# أطباق للنساء والأطفال

## المكرونة والجبن بالطريقة الكلاسيكية

### المكونات

- 2 كوب مكرونة (يفضل استخدام مكرونة مصنوعة من القمح الكامل)  
 1 بيضة مخفوقة متوسطة الحجم  
 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود  
 1/4 كوب جبن مبشور  
 1/2 كوب (4 أونصات) من الحليب المبخر خالي من الدسم

### تعليمات

1. يتم طهي المكرونة حسب التعليمات التي على العلبة. تُصفى وتوضع جانباً.
2. رشى رذاذ الطهي المانع للالتصاق على كسرولة الطهي.
3. يُسخن الفرن حتى درجة 350 درجة فهرنهايتية.
4. ترش المقلدة بقليل من بخاخ الطهي المانع للالتصاق.
5. يضاف البصل إلى إناء الصلصة ويطهى على نار هادئة حوالي 3 دقائق.
6. في إناء آخر، توضع المكرونة والبصل وبقى المكونات؛ تمزج جيداً.
7. ينقل الخليط إلى الكسرولة.
8. يطهى الخليط في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى ظهور الفقاعات. يترك لمدة 10 دقائق قبل التقديم.

المصدر: [recipefinder.nal.usda.gov](http://recipefinder.nal.usda.gov)

## مربعات فطيرة القرع

### المكونات

- 1 علبة (12 أونصة) من الحليب المبخر خالي الدسم  
 2 بيضة  
 3/4 كوب سكر  
 1/2 ملعقة صغيرة من توابل فطيرة اليقطين  
 1 علبة بوريه اليقطين (15 أونصة)\*  
 1 كوب دقيق  
 1/2 كوب جريش الشوفان  
 1/2 كوب سكر بني  
 1/2 كوب مارجرين (سمن نباتي)

### تعليمات

1. يخلط الدقيق وجريش الشوفان والسكر البني والمارجرين.
2. يضغط في إناء  $13 \times 9$  بوصة.
3. يطهى في الفرن في درجة حرارة 350 درجة فهرنهايتية لمدة 15 دقيقة.
4. تخلط باقي المكونات. يصب على القشرة العلوية.
5. يطهى في الفرن في درجة حرارة 350 درجة فهرنهايتية لمدة 35 دقيقة.
6. يوضع في الثلاجة بعد إخراجه من الفرن.

\* جرّب استخدام نصف كوب من دقيق القمح الكامل ونصف كوب من دقيق أبيض لزيادة الكمية التي تتناولها الأسرة من الحبوب الكاملة.

المصدر: [www.extension.iastate.edu/food](http://www.extension.iastate.edu/food)



**Missouri**  
**WIC**

يمكن الحصول على صيغ بديلة من هذه النشرة للمعاقين عن طريق الاتصال بدائرة الصحة وخدمات الكبار في ميزوري على 573-751-6204.  
 المواطنون الذي يعانون من اعاقات في السمع والكلام 735-2966. هاتف صوتي 1-800-735-2466.